


# Edge® 510
## Manuel d'utilisation




Janvier 2013 190-01531-30_0A

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. ANT+™, BaseCamp™, Garmin Connect™ et GSC™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Mac® est une marque déposée d'Apple Computer, Inc. Android™ est une marque commerciale de Google Inc. New Leaf® est une marque déposée d'Angeion Corporation. Les autres marques et noms commerciaux sont ceux de leurs propriétaires respectifs. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays.

# Table des matières

# Introduction

**⚠ AVERTISSEMENT**

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

## Mise en route

Lors de la première utilisation du produit, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour configurer l'appareil et vous familiariser avec les fonctions de base.

1 Installer votre appareil à l'aide du support de montage standard (page 1) ou du support frontal (page 1).
2 Allumer l'appareil (page 2).
3 Localiser les satellites (page 3).
4 Commencer un parcours (page 3).
5 Charger l'appareil (page 1).
6 Enregistrer l'appareil (page 14).
7 Télécharger votre parcours sur Garmin Connect™ (page 8).

## Chargement de l'appareil

***AVIS***

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port mini-USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

L'appareil est alimenté par une batterie intégrée au lithium-ion que vous pouvez charger à l'aide d'une prise murale standard ou d'un port USB de votre ordinateur.

**REMARQUE :** l'appareil se charge uniquement lorsque la température est comprise entre 0 °C et 45 °C (32 °F et 113 °F).

1 Retirez le capuchon étanche ① du port mini-USB ②.




2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-USB.
3 Branchez l'extrémité USB du câble à l'adaptateur secteur ou au port USB d'un ordinateur.
4 Branchez l'adaptateur secteur sur une prise murale standard.
   Lorsque vous connectez l'appareil à une source d'alimentation, l'appareil se met sous tension.
5 Chargez complètement l'appareil.

Une batterie complètement chargée offre une autonomie de 15 heures maximum.

### A propos de la batterie

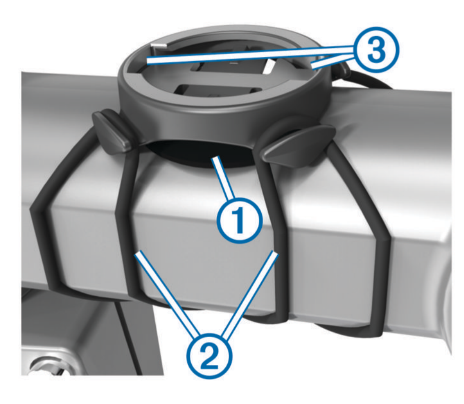
**⚠ AVERTISSEMENT**

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

## Installation du support de fixation standard

Pour une réception GPS optimale, placez le support pour vélo de sorte que l'avant de l'Edge soit orienté vers le ciel. Vous pouvez installer le support pour vélo sur le tube ou le guidon du vélo.

1 Pour installer l'Edge, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
2 Placez le disque en caoutchouc ① à l'arrière du support pour vélo.
   Les languettes en caoutchouc doivent être alignées sur l'arrière du support pour vélo de sorte que le support soit maintenu.

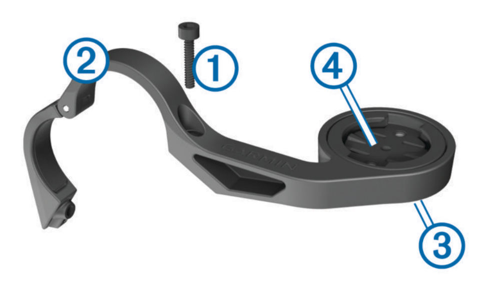



3 Placez le support pour vélo sur le tube du vélo.
4 Attachez solidement le support pour vélo à l'aide des deux courroies ②.
5 Alignez les languettes à l'arrière de l'Edge avec les encoches du support pour vélo ③.
6 Appuyez doucement sur l'Edge et faites-le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.



## Installation du support frontal

1 Pour installer l'Edge, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
2 Utilisez la clé Allen pour retirer la vis ① du connecteur du guidon ②.



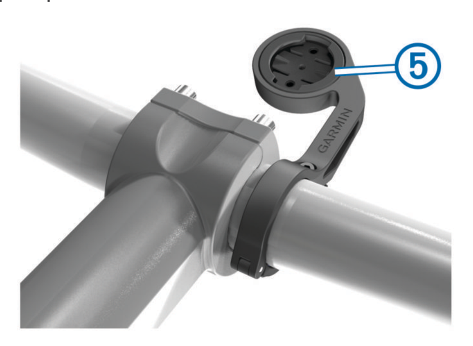

3 Pour modifier l'orientation du support, retirez les deux vis de l'arrière du support ③, faites pivoter le support ④ et remettez les vis en place.
4 Si le diamètre du guidon est de 26 mm, placez le tampon en caoutchouc autour du guidon.

5 Placez le connecteur du guidon autour du tampon en caoutchouc ou du guidon (31,8 mm de diamètre).

6 Remettez la vis en place.

**REMARQUE :** Garmin® recommande un couple de serrage de 7 po/lb (0,8 Nm). Vérifiez régulièrement le serrage de la vis.

7 Alignez les languettes à l'arrière de l'Edge avec les encoches du support pour vélo ⑤.




8 Appuyez doucement sur l'Edge et faites-le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.

### Retrait de l'Edge

1 Faites pivoter l'Edge dans le sens des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller.

2 Retirez l'Edge du support.

## Mise sous tension de l'appareil

Lors de la première mise sous tension de votre appareil, vous êtes invité à configurer les paramètres système et les profils (page 9).

1 Maintenez enfoncée la touche ⏻.

2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

3 Si votre appareil est équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un GSC™ 10, activez les capteurs ANT+™ lors de la configuration.

Pour plus d'informations sur les capteurs ANT+, reportez-vous à la page 5.

### Boutons




| | | |
|---|---|---|
| ① | ⏻ | Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage.<br>Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil. |
| ② | | Sélectionnez cette touche pour marquer un nouveau circuit. |
| ③ | | Sélectionnez ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. |

#### *Présentation de l'écran d'accueil*

L'écran d'accueil vous permet d'accéder rapidement à toutes les fonctions de l'Edge.

| | |
|---|---|
| | Sélectionnez cette option pour modifier votre profil de vélo. |
| **PARCOURS** | Sélectionnez cette option pour commencer un parcours. |
| **Route** | Sélectionnez cette option pour modifier votre profil d'activité. |
| | Sélectionnez cette option pour gérer votre historique, vos parcours et vos entraînements. |
| | Sélectionnez cette option pour afficher le menu Réglage. |

#### *Utilisation de l'écran tactile*

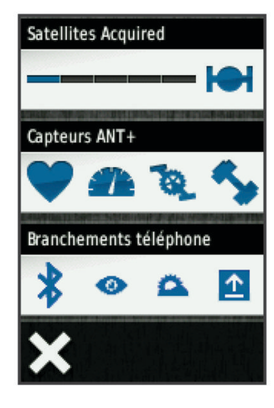
- Lorsque le chrono est en marche, touchez l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.

  Le recouvrement du chrono vous permet d'utiliser les paramètres et fonctions de recherche lors d'un parcours.
- Sélectionnez ✓ pour enregistrer vos modifications et fermer la page.
- Sélectionnez ✖ pour fermer la page et revenir à la page précédente.
- Sélectionnez pour revenir à la page précédente.
- Sélectionnez pour revenir à l'écran d'accueil.
- Sélectionnez ↑ et ↓ pour faire défiler l'écran.
- Sélectionnez (•) pour afficher la page des connexions.
- Sélectionnez pour supprimer un élément.

#### *Affichage de la page des connexions*

La page des connexions affiche le statut des signaux satellites, des capteurs ANT+ et de votre smartphone.

Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez la barre d'état en haut de la page.




La page des connexions s'affiche. Une icône clignotante signifie que l'appareil est en train d'effectuer une recherche. Vous pouvez sélectionner n'importe quelle icône afin de modifier les paramètres.

#### *Utilisation du rétroéclairage*

- A tout moment, touchez l'écran pour activer le rétroéclairage.
- Sélectionnez ⏻ pour régler la luminosité et la temporisation du rétroéclairage.




## Acquisition des signaux satellites

Avant de pouvoir utiliser le suivi GPS et les fonctions de navigation, vous devez acquérir des signaux satellites.

Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. L'heure et la date sont réglées automatiquement en fonction de la position GPS.

1 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.

   Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.

2 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez **PARCOURS**.

3 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites.

   La procédure de recherche de signaux satellite peut prendre 30 à 60 secondes.

   **ASTUCE :** ne vous déplacez pas tant que la page du chrono n'est pas affichée (page 3).

# Entraînement

## Prêt... Partez !

Avant de pouvoir enregistrer la vitesse et la distance, vous devez localiser les signaux satellites (page 3) ou coupler votre appareil avec un capteur ANT+ en option.

**REMARQUE :** l'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez **PARCOURS**.

2 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites.

3 Sélectionnez ▶ pour démarrer le chrono.

4 Faites glisser votre doigt sur l'écran pour afficher des pages de données supplémentaires.

5 Si nécessaire, touchez l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.

6 Sélectionnez ▶ pour arrêter le chronomètre.

7 Sélectionnez **Enregistrer**.

## Alarmes

Vous pouvez utiliser les alarmes pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, cadence et puissance. Les paramètres d'alarme sont enregistrés dans votre profil d'activité.

### Paramétrage d'alertes de limite

Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque, un GSC 10 ou un capteur de puissance en option, vous pouvez configurer des alertes de limite. Une alerte de limite se déclenche à chaque fois que l'appareil se trouve en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque est inférieure à 60 battements par minute (bpm) ou supérieure à 210 bpm. Vous pouvez également utiliser une zone d'entraînement (page 5) pour l'alerte de limite.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ⚒ > **Profils d'activité**.

2 Sélectionnez un profil.

3 Sélectionnez **Alarmes**.

4 Sélectionnez **Fréquence cardiaque**, **Cadence**, ou **Puissance**.

5 Activez l'alarme.

6 Saisissez les valeurs minimale et maximale ou sélectionnez une zone.

7 Appuyez sur ✓.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées (page 12).

### Paramétrage d'une alerte récurrente

Une alerte récurrente se déclenche chaque fois que l'appareil enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alerte se déclenchant toutes les 30 minutes.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ⚒ > **Profils d'activité**.

2 Sélectionnez un profil d'activité.

3 Sélectionnez **Alarmes**.

4 Sélectionnez **Temps**, **Distance**, ou **Calorie**.

5 Activez l'alarme.

6 Saisissez une valeur.

7 Appuyez sur ✓.

Lorsque vous atteignez la valeur de l'alarme, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées (page 12).

## Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Vous pouvez créer des entraînements à l'aide de Garmin Connect, et les transférer sur votre appareil. Toutefois, vous pouvez également créer et enregistrer directement un entraînement sur votre appareil.

Vous pouvez programmer des entraînements à l'aide de Garmin Connect. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer sur votre appareil.

### Suivi d'un entraînement provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (page 8).

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.

2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/workouts.

3 Créez un nouvel entraînement.

4 Sélectionnez **Envoyer à l'appareil**.

5 Déconnectez l'appareil et mettez-le sous tension.

6 Sélectionnez > **Entraînements**.
7 Sélectionnez l'entraînement.
8 Sélectionnez **Faire entraînement**.

### Création d'un entraînement

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Entraînements** > +.
Un nouvel entraînement s'affiche. La première étape est ouverte par défaut et peut être utilisée comme étape d'échauffement.
2 Sélectionnez **Nom**, puis saisissez un nom pour l'entraînement.
3 Sélectionnez **Ajouter étape**.
4 Sélectionnez une étape, puis sélectionnez **Modifier étape**.
5 Sélectionnez **Durée** pour indiquer la méthode de calcul de l'étape.
Par exemple, sélectionnez **Distance** pour mettre fin à l'étape après une distance donnée.
Si vous sélectionnez **Ouvert**, vous pouvez sélectionner à tout moment pour mettre fin à l'étape.
6 Si nécessaire, entrez une valeur dans le champ sous **Durée**.
7 Sélectionnez **Cible** pour définir l'objectif durant l'étape.
Par exemple, sélectionnez **Fréquence cardiaque** pour conserver une fréquence cardiaque constante pendant l'étape.
8 Si nécessaire, sélectionnez une zone cible ou saisissez une plage personnalisée.
Par exemple, vous pouvez sélectionner une zone de fréquence cardiaque. Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la fréquence cardiaque indiquée, l'appareil émet un signal sonore et affiche un message.
9 Si nécessaire, sélectionnez ✓ dans le champ **Circuit repos**.
Pendant une étape de repos, le chronomètre continue de tourner et les données sont enregistrées.
10 Sélectionnez ✓ pour enregistrer l'étape.
11 Sélectionnez pour enregistrer l'entraînement.

### Répétition d'étapes d'entraînement

Avant de pouvoir répéter une étape d'entraînement, vous devez créer un entraînement contenant au moins une étape.

1 Sélectionnez **Ajouter étape**.
2 Sélectionnez **Durée**.
3 Sélectionnez une option :
- Sélectionnez **Répéter** pour répéter une étape une ou plusieurs fois. Par exemple, vous pouvez répéter dix fois une étape de 5 miles.
- Sélectionnez **Répéter jusqu'à** pour répéter une étape pendant une durée donnée. Par exemple, vous pouvez répéter une étape de 5 miles pendant 60 minutes ou jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 160 bpm.

4 Sélectionnez **Retour à l'étape**, puis sélectionnez l'étape à répéter.
5 Sélectionnez ✓ pour enregistrer l'étape.

### Début d'un entraînement

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Entraînements**.
2 Sélectionnez un entraînement.
3 Sélectionnez **Faire entraînement**.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, l'objectif (le cas échéant) et les données en cours. Une alarme sonore retentit juste avant la fin d'une étape d'entraînement. Un message s'affiche, avec le compte à rebours du temps ou de la distance jusqu'au début d'une nouvelle étape.

### Arrêt d'un entraînement

- A tout moment, sélectionnez pour mettre fin à une étape d'entraînement.
- A tout moment, sélectionnez pour arrêter le chrono.
- A tout moment, sélectionnez > > **Entraînements** > **Arrêter entraînement** pour mettre fin à l'entraînement.

### Modification d'un entraînement

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Entraînements**.
2 Sélectionnez un entraînement.
3 Appuyez sur .
4 Sélectionnez une étape, puis sélectionnez **Modifier étape**.
5 Modifiez les attributs de l'étape, puis sélectionnez ✓.
6 Sélectionnez pour enregistrer l'entraînement.

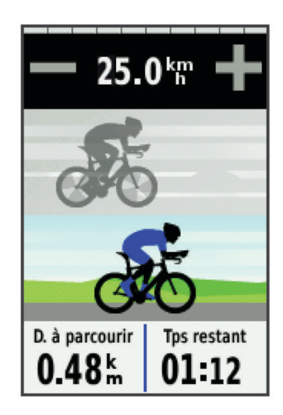
### Suppression d'un entraînement

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Entraînements**.
2 Sélectionnez un entraînement.
3 Sélectionnez > > ✓.

## Utilisation de Virtual Partner®

Votre Virtual Partner est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs.

1 Allez vous entraîner.
2 Faites défiler jusqu'à la page Virtual Partner pour voir qui est en tête.




3 Si nécessaire, utilisez + et − pour ajuster la vitesse du Virtual Partner lors du parcours.

## Parcours

**Suivi d'une activité préalablement enregistrée** : vous pouvez suivre un parcours enregistré simplement parce qu'il s'agit d'un bon itinéraire. Par exemple, vous pouvez enregistrer et suivre un trajet adapté aux vélos pour aller à votre travail.

**Course contre une activité préalablement enregistrée** : vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous pourrez faire la course contre le Virtual Partner pour tenter de finir le parcours en moins de 30 minutes.

**Suivi d'un parcours existant de Garmin Connect** : vous pouvez envoyer un parcours depuis Garmin Connect vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez le suivre ou tenter d'égaler ou d'améliorer les temps précédemment établis.

### Création d'un parcours sur votre appareil

Avant de pouvoir créer un parcours, vous devez enregistrer un historique comportant des données de tracé GPS sur votre appareil.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ■ > **Parcours** > ✚.
2 Sélectionnez une activité sur laquelle baser votre parcours.
3 Saisissez le nom du parcours.
4 Appuyez sur ✓.
  Le parcours apparaît dans la liste.
5 Sélectionnez le parcours, puis consultez les données correspondantes.
6 Si nécessaire, sélectionnez **Paramètres** pour modifier les caractéristiques du parcours.
  Par exemple, vous pouvez modifier le nom du parcours ou activer Virtual Partner.
7 Sélectionnez ⮌ > **PARCOURS**.

### Suivi d'un parcours provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger un parcours depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (page 8).

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.
3 Créez un nouveau parcours ou sélectionnez un parcours existant.
4 Sélectionnez **Envoyer à l'appareil**.
5 Déconnectez l'appareil et mettez-le sous tension.
6 Sélectionnez ■ > **Parcours**.
7 Sélectionnez le parcours.
8 Sélectionnez **PARCOURS**.

### Astuces pour les entraînements avec des parcours

- Si vous ajoutez un échauffement, sélectionnez ▶ pour commencer le parcours, puis échauffez-vous normalement.
- Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement. Lorsque vous êtes prêt, dirigez-vous vers votre parcours. Lorsque vous atteignez une quelconque partie de votre parcours, un message apparaît.
  **REMARQUE :** dès que vous sélectionnez ▶, le Virtual Partner commence le parcours sans attendre la fin de votre échauffement.
- Faites défiler jusqu'à la carte pour afficher la carte du parcours.
  Si vous vous éloignez du parcours, l'appareil affiche un message.

### Modification de la vitesse du parcours

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ■ > **Parcours**.
2 Sélectionnez un parcours.
3 Sélectionnez **PARCOURS**.
4 Faites défiler jusqu'à la page Virtual Partner.
5 Utilisez ✚ ou ▬ afin de régler le pourcentage de temps pour terminer le parcours.
  Par exemple, pour améliorer votre temps de parcours de 20 %, saisissez une vitesse de parcours de 120 %. Vous ferez la course contre le Virtual Partner pour finir un parcours de 30 minutes en 24 minutes.

### Arrêt d'un parcours

1 Touchez l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.
2 Sélectionnez 🔍 > **Parcours** > **Arrêter parcours**.

### Suppression d'un parcours

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ■ > **Parcours**.
2 Sélectionnez un parcours.
3 Sélectionnez 🗑 > ✓.

## Records personnels

Lorsque vous terminez un parcours, l'appareil affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant ce parcours. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur une distance standard, le parcours le plus long, et l'ascension la plus raide effectuée lors d'un parcours.

### Restauration de vos records personnels

Vous pouvez restaurer un record personnel enregistré précédemment.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ■ > **Records personnels**.
2 Appuyez sur ⮌.
3 Sélectionnez un profil puis ✓.
  **REMARQUE :** cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

## Zones d'entraînement

- Zones de fréquence cardiaque (page 6)
- Zones de puissance (page 7)
- Zones de vitesse (page 5)

### Paramétrage des zones de vitesse

Votre appareil contient plusieurs zones de vitesse, allant de votre vitesse minimale à votre vitesse maximale. Les valeurs de ces zones sont des valeurs par défaut qui ne correspondent pas nécessairement à vos aptitudes personnelles. Vous pouvez personnaliser ces zones sur l'appareil ou à l'aide de Garmin Connect.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ⚒ > **Zones d'entraînement** > **Vitesse**.
2 Sélectionnez une zone.
  Vous pouvez saisir un nom personnalisé pour la zone.
3 Saisissez les valeurs pour la vitesse minimale et la vitesse maximale.
4 Répétez les étapes 2 et 3 pour chaque zone.

# Capteurs ANT+

Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs ANT+ sans fil. Pour plus d'informations concernant la compatibilité et l'achat de capteurs facultatifs, rendez-vous sur http://buy.garmin.com.

## Installation du moniteur de fréquence cardiaque

**REMARQUE :** si vous ne disposez pas d'un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez ignorer cette tâche.

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité.

1 Accrochez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.




2 Humidifiez les deux électrodes ② au dos de la sangle pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.




3 Si le moniteur de fréquence cardiaque dispose d'une surface de contact ③, humidifiez-la.
4 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle ④ à la boucle.
   Le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.
5 Approchez l'appareil à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données.

**ASTUCE :** si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle autour de votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.

### Définition de zones de fréquence cardiaque

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque. Vous pouvez ajuster manuellement les zones de fréquence cardiaque selon vos objectifs sportifs (page 6). Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence cardiaque minimale, votre fréquence cardiaque au repos et vos zones de fréquence cardiaque.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ⚒ > **Zones d'entraînement** > **Fréquence cardiaque**.
2 Saisissez les valeurs pour la fréquence cardiaque maximale, minimale et au repos.
   Les valeurs de zone sont mises à jour automatiquement, mais vous pouvez toujours modifier chaque valeur manuellement.
3 Sélectionnez **A partir de :**.
4 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
   - Sélectionnez **% max.** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
   - Sélectionnez **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au repos.

### A propos des zones de fréquence cardiaque

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une plage cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les plages cardiaques sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

### Objectifs physiques

La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants.

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacité et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (page 16) pour déterminer la meilleure zone de fréquence cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

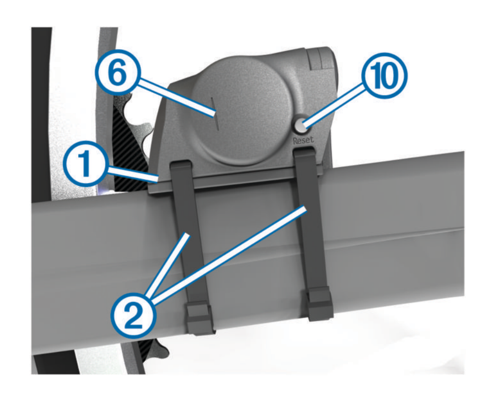
Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet. Certains centres de remise en forme et salles de sport peuvent proposer un test mesurant la fréquence cardiaque maximum.

## Installation du GSC 10

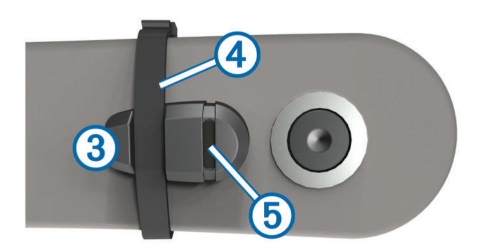
**REMARQUE :** si vous ne disposez pas d'un GSC 10, vous pouvez ignorer cette tâche.

Les deux aimants doivent être alignés sur leur repère respectif pour que l'Edge puisse recevoir des données.

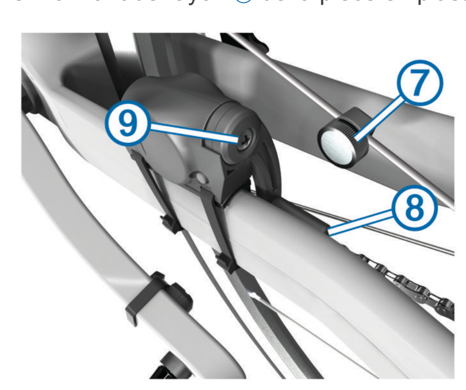
1 Placez le GSC 10 sur la chaîne arrière (sur le côté opposé à la transmission).
2 Si nécessaire, placez le tampon en caoutchouc plat ① ou le tampon en caoutchouc triangulaire entre le GSC 10 et la chaîne arrière pour plus de stabilité.




3 Attachez sans serrer le GSC 10 à l'aide de deux attaches de câble ②.
4 Attachez l'aimant de pédale ③ à la manivelle à l'aide du support adhésif et d'une attache de câble ④.




   Assurez-vous que l'aimant de pédale se trouve à 5 mm maximum du GSC 10 et que le repère ⑤ de l'aimant de pédale est aligné sur le repère ⑥ du GSC 10.
5 Desserrez l'aimant de rayon ⑦ de la pièce en plastique.



6 Placez le rayon dans la rainure de la pièce en plastique, et serrez légèrement.

   L'aimant de rayon peut être dirigé à l'opposé du GSC 10 dans le cas où l'espace entre le bras du capteur et le rayon s'avère insuffisant. Assurez-vous que l'aimant de rayon est aligné sur le repère ⑧ du bras du capteur.

7 Desserrez la vis ⑨ du bras du capteur.

8 Déplacez le bras du capteur de 5 mm maximum par rapport à l'aimant de rayon.

   Vous pouvez également basculer le GSC 10 pour le rapprocher de l'un ou l'autre aimant et obtenir un meilleur alignement.

9 Sélectionnez **Reset** ⑩ sur le GSC 10.

   Le voyant s'allume en rouge, puis devient vert.

10 Pédalez pour tester l'alignement du capteur.

   Le voyant rouge clignote à chaque fois que l'aimant de pédale passe à côté du capteur. Le voyant vert clignote à chaque fois que l'aimant de rayon passe à côté du bras du capteur.

   **REMARQUE :** après chaque réinitialisation, le voyant clignote pendant les 60 premiers passages. Sélectionnez de nouveau le bouton **Reset** si des passages supplémentaires sont nécessaires.

11 Lorsque tous les éléments sont alignés et fonctionnent correctement, serrez les attaches de câble, le bras du capteur et l'aimant de rayon.

   Garmin recommande un couple de serrage de 1,9 à 2,4 lbf/po (0,21 à 0,27 Nm) pour garantir l'étanchéité du bras du capteur GSC 10.

### A propos du GSC 10

Les données de cadence du GSC 10 sont toujours enregistrées. Si aucun GSC 10 n'est couplé, les données GPS sont utilisées pour calculer la vitesse et la distance.

La cadence est votre fréquence de pédalage ou rotation mesurée en fonction du nombre de tours de manivelle par minute (tr/min). Il existe deux capteurs sur le GSC 10 : un pour la cadence et un pour la vitesse.

### Moyenne de données pour la cadence ou la puissance

Le paramètre de moyenne sans les zéros est disponible si vous vous entraînez avec un capteur de cadence ou un capteur de puissance en option. Les valeurs nulles qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas sont exclues par défaut.

Pour modifier ce paramètre, reportez vous à la section page 9.

## Entraînement avec des capteurs de puissance

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports pour obtenir une liste de capteurs ANT+ tiers compatibles avec votre appareil.
- Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre capteur de puissance.
- Ajustez manuellement les zones de puissance en fonction de vos objectifs et capacités (page 7).
- Utilisez les alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (page 3).
- Personnalisez les champs de données de puissance (page 10).

### Définition des zones de puissance

Les valeurs de ces zones sont des valeurs par défaut qui ne correspondent pas nécessairement à vos aptitudes personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement les zones sur l'appareil à l'aide de Garmin Connect. Si vous connaissez votre seuil fonctionnel de puissance (valeur FTP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Zones d'entraînement** > **Puissance**.
2 Saisissez votre valeur FTP.
3 Sélectionnez **A partir de :**.
4 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
   - Sélectionnez **% FTP** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil fonctionnel de puissance.

### Etalonnage du capteur de puissance

Avant de pouvoir être étalonné, le capteur de puissance doit être correctement installé, couplé à votre appareil GPS, et il doit enregistrer des données de manière active.

Pour obtenir des instructions d'étalonnage spécifiques à votre capteur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricant.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂.
2 Sélectionnez **Profils de vélo**.
3 Sélectionnez un profil.
4 Sélectionnez 🔧 > **Etalonner**.
5 Pédalez pour maintenir votre capteur de puissance actif jusqu'à ce que le message apparaisse.
6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Couplage des capteurs ANT+

Pour pouvoir effectuer un couplage, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque ou le capteur.

Le couplage est la connexion de capteurs ANT+ sans fil, par exemple, la connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque à votre appareil Garmin.

1 Approchez l'appareil à portée du capteur (3 m).

   **REMARQUE :** tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

2 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez la barre d'état en haut de la page.
3 Sélectionnez un capteur.
4 Activez le capteur, puis sélectionnez **Rechercher**.

   Lorsque le capteur et l'appareil sont couplés, le statut du capteur affiche **Connecté**. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher les données de capteur.

## Utilisation de la balance

Si vous disposez d'une balance compatible ANT+, l'appareil peut lire les données de la balance.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Balance**.

   Un message s'affiche lorsque la balance est détectée.

2 Montez sur la balance lorsque cela vous est demandé.

   **REMARQUE :** si vous utilisez une balance impédancemètre, enlevez vos chaussures et vos chaussettes pour que tous les paramètres de composition du corps soient lus et enregistrés.

3 Descendez de la balance lorsque cela vous est demandé.

   **ASTUCE :** si une erreur survient, descendez de la balance. Remontez lorsque cela vous est demandé.

# Historique

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, la vitesse, les données de circuit, l'altitude et, éventuellement, les informations reçues du capteur ANT+.

**REMARQUE :** l'historique n'est pas enregistré lorsque le chrono est arrêté ou en pause.

Lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, un message s'affiche. L'appareil ne supprime ou n'écrase pas automatiquement votre historique. Téléchargez régulièrement votre historique sur Garmin Connect pour assurer le suivi de toutes vos données de parcours.

## Affichage de votre parcours

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ■ > **Parcours**.

2 Sélectionnez **Dernier parcours** ou **Tous les parcours**.

3 Sélectionnez une option.

### Affichage des totaux de données

Vous pouvez afficher les données accumulées que vous avez enregistrées sur l'Edge, notamment le nombre de parcours, le temps, la distance et les calories brûlées.

Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ■ > **Totaux**.

## Envoi de votre parcours à Garmin Connect

***AVIS***

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port mini-USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1 Retirez le capuchon étanche ① du port mini-USB ②.




2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-USB.

3 Branchez la grande extrémité du câble USB sur le port USB d'un ordinateur.

4 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.

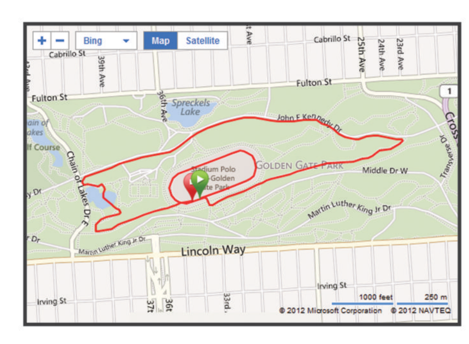
5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Garmin Connect

Garmin Connect vous offre une solution simple pour enregistrer et suivre vos activités, analyser vos données et les partager avec d'autres utilisateurs. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur www.garminconnect.com.

**Enregistrement de vos activités** : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre appareil, vous pouvez la télécharger vers Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

**Analyse de vos données** : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, notamment la carte vue du dessus, l'allure et des graphiques de vitesse, ainsi que des rapports personnalisables.




**Partage de vos activités** : vous pouvez envoyer vos activités par e-mail à d'autres utilisateurs ou poster des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

### Fonctionnalités connectées

L'Edge propose plusieurs fonctionnalités connectées pour votre smartphone Bluetooth® compatible. Pour plus d'informations sur l'utilisation de votre Edge, rendez-vous sur www.garmin.com/intosports/apps.

**REMARQUE :** votre Edge doit être connecté à votre smartphone Bluetooth pour que vous puissiez profiter de ces fonctionnalités.

**LiveTrack** : permet à vos amis et à votre famille de suivre vos courses et vos entraînements en temps réel. Vous pouvez inviter des suiveurs par e-mail ou par médias sociaux. Ils pourront ainsi voir vos données en temps réel sur une page de suivi Garmin Connect.

**Téléchargement d'une activité sur Garmin Connect** : envoie automatiquement votre activité à Garmin Connect dès la fin de son enregistrement.

**Téléchargements de parcours et d'entraînement depuis Garmin Connect** : vous permet de rechercher des activités sur Garmin Connect à l'aide de votre smartphone et de les envoyer à votre appareil de façon à ce que vous puissiez les utiliser comme parcours ou comme entraînement.

**Interactions avec les médias sociaux** : vous permet de poster automatiquement une mise à jour sur votre média social préféré lorsque vous téléchargez une activité sur Garmin Connect.

**Bulletins météo** : envoie les conditions météo en temps réel et des alertes à votre appareil.

#### *Couplage d'un Edge avec votre smartphone*

Vous pouvez coupler l'Edge avec un smartphone Apple® ou Android™ grâce à l'application Garmin Connect Mobile installée pour utiliser les fonctionnalités connectées.

1 Placez le smartphone et l'Edge à moins de 10 mètres (33 pieds) l'un de l'autre.

2 Sur l'Edge, sélectionnez ✕ > **Bluetooth** > **Activer** > **Coupler le smartphone**.

3 Sur le smartphone, activez le Bluetooth.

Une liste des périphériques Bluetooth à proximité s'affiche.

4 Sélectionnez l'Edge dans la liste.

5 Confirmez que le même mot de passe apparaît sur l'Edge et sur le smartphone.

Vous pouvez désormais activer les fonctionnalités connectées en utilisant Garmin Connect Mobile.

### Envoi d'un parcours sur votre smartphone

Avant de pouvoir envoyer un parcours sur votre smartphone, vous devez installer puis ouvrir l'application Garmin Connect Mobile application sur votre smartphone et coupler votre appareil avec votre smartphone (page 10).

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ■ > **Parcours**.

2 Sélectionnez un parcours.
3 Sélectionnez .

## Suppression de l'historique

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez  > **Supprimer**.
2 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Tous les parcours** pour supprimer toutes les activités enregistrées de l'historique.
   - Sélectionnez **Anciens parcours** pour supprimer les activités enregistrées il y a plus d'un mois.
   - Sélectionnez **Tous totaux** pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps du parcours.

     **REMARQUE :** cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.
   - Sélectionnez **Tous les parcours** pour supprimer tous les parcours enregistrés ou transférés sur l'appareil.
   - Sélectionnez **Tous les entraînements** pour supprimer tous les entraînements enregistrés ou transférés sur l'appareil.
   - Sélectionnez **Tous les records personnels** pour supprimer tous les records personnels enregistrés sur l'appareil.

     **REMARQUE :** cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.
3 Appuyez sur ✔.

## Enregistrement de données

L'appareil utilise l'enregistrement intelligent. Il prélève les points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque.

Lorsque vous couplez un capteur de puissance, l'appareil enregistre des points toutes les secondes. L'enregistrement de points toutes les secondes permet d'établir un tracé très détaillé mais utilise davantage de mémoire.

Pour plus d'informations sur la moyenne de données pour la cadence ou la puissance, reportez-vous à la section page 7.

### Paramètres d'enregistrement de données

Sélectionnez  > **Système** > **Enregistrement de données**.

**Intervalle d'enregistrement** : contrôle la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. **Intelligent** prélève les points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque. **1 s** enregistre des points toutes les secondes. Cela génère un enregistrement très détaillé de votre activité, mais augmente également sa taille.

**Moyenne de données** : contrôle si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de cadence et de puissance qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas.

## Gestion de données

**REMARQUE :** l'appareil n'est pas compatible avec Windows® 95, 98, Me, Windows NT® et Mac® OS 10.3 et versions antérieures.

### Connexion de l'appareil à un ordinateur

***AVIS***

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port mini-USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1 Retirez le capuchon étanche du port mini-USB.
2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-USB.
3 Branchez la grande extrémité du câble USB sur le port USB d'un ordinateur.

   Votre appareil apparaît en tant que lecteur amovible sur le Poste de travail sous Windows et en tant que volume installé sur les ordinateurs Mac.

### Transfert des fichiers sur votre appareil

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur (page 9).

   Vos appareil et carte mémoire (en option) apparaissent en tant que lecteurs amovibles dans le Poste de travail sous Windows et en tant que volumes installés sur les ordinateurs Mac.

   **REMARQUE :** les lecteurs de l'appareil ne s'affichent pas sur certains ordinateurs comprenant plusieurs lecteurs réseau. Reportez-vous au fichier d'aide du système d'exploitation pour savoir comment mapper le lecteur.
2 Sur votre ordinateur, ouvrez le gestionnaire de fichiers.
3 Sélectionnez un fichier.
4 Sélectionnez **Edition** > **Copier**.
5 Ouvrez le lecteur/volume de carte mémoire ou le lecteur/volume **Garmin**.
6 Sélectionnez **Edition** > **Coller**.

   Le fichier apparaît dans la liste des fichiers présents dans la mémoire de l'appareil ou sur la carte mémoire.

### Suppression de fichiers

***AVIS***

Si vous avez des doutes sur la fonction d'un fichier, ne le supprimez pas. La mémoire de l'appareil contient des fichiers système importants que vous ne devez pas supprimer.

1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.
2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.
3 Sélectionnez un fichier.
4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

### Déconnexion du câble USB

Si votre appareil est connecté à votre ordinateur en tant que volume ou lecteur amovible, déconnectez votre appareil de votre ordinateur en toute sécurité, afin d'éviter toute perte de données. Si votre appareil est connecté à votre ordinateur sous Windows en tant qu'appareil portable, il n'est pas nécessaire de le déconnecter en toute sécurité.

1 Effectuez l'une des actions suivantes :
   - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Supprimer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
   - Pour les ordinateurs Mac faites glisser l'icône du volume dans la corbeille.
2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

# Personnalisation de l'appareil

## Profils

Vous pouvez personnaliser l'Edge de plusieurs façons, notamment grâce aux profils. Les profils sont des ensembles de paramètres qui vous permettent d'optimiser le fonctionnement de votre appareil selon l'utilisation que vous en faites. Vous pouvez par exemple créer des paramètres et des affichages différents pour l'entraînement et pour le VTT.

Lorsque vous utilisez un profil et que vous modifiez des paramètres tels que des champs de données ou des unités de mesure, ceux-ci sont automatiquement enregistrés dans ce profil.

**Profils de vélo** : vous pouvez créer un profil de vélo propre à chacun de vos vélos. Le profil de vélo inclut des capteurs

ANT+ en option, le poids du vélo, les dimensions des roues, la valeur de l'odomètre et la longueur du pédalier.

**Profils d'activité** : vous pouvez créer un profil d'activité pour chaque type d'activité cycliste. Par exemple, vous pouvez disposer d'un profil pour l'entraînement, un pour la course et un pour le VTT. Le profil d'activité inclut des pages de données personnalisées, des alertes, des zones d'entraînement (telles que la fréquence cardiaque et la vitesse), des paramètres d'entraînement (comme **Auto Pause** et **Auto Lap**) et des paramètres de navigation.

**Profil utilisateur** : vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids, de taille et d'athlète professionnel. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

### Mise à jour de votre profil de vélo

Vous pouvez personnaliser 10 profils de vélo. L'appareil utilise le poids du vélo, la valeur de l'odomètre, les dimensions des roues et la longueur du pédalier pour calculer des données de parcours précises.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Profils de vélo**.
2 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez un profil.
   - Sélectionnez + pour ajouter un nouveau profil.
3 Sélectionnez le nom du vélo.
4 Au besoin, modifiez le nom, la couleur et l'image du profil.
5 Si vous utilisez un capteur de vitesse et de cadence ou de puissance, sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Dimensions des roues** > **Automatique** pour calculer les dimensions de vos roues à l'aide de la distance GPS.
   - Sélectionnez **Dimensions des roues** > **Personnalisé** pour saisir les dimensions de vos roues. Pour consulter un tableau des dimensions et circonférences des roues, reportez-vous à page 16.
   - Sélectionnez **Longueur du pédalier** > **Automatique** pour calculer la longueur de votre pédalier à l'aide de la distance GPS.
   - Sélectionnez **Longueur du pédalier** > **Personnalisé** pour saisir la longueur de votre pédalier.

   Les modifications effectuées sont enregistrées dans le profil actif.

### Mise à jour de votre profil d'activité

Vous pouvez personnaliser cinq profils d'activité. Vous pouvez personnaliser les paramètres et les champs de données pour une activité ou un voyage particulier.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez un profil.
   - Sélectionnez + pour ajouter un nouveau profil.
3 Au besoin, modifiez le nom et l'image d'arrière-plan du profil.
4 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Pages d'entraînement** pour personnaliser les pages et les champs de données (page 10).
   - Sélectionnez **Alarmes** pour configurer vos alarmes d'entraînement (page 3).
   - Sélectionnez **Auto Pause** pour configurer la mise en pause automatique du chrono (page 10).
   - Sélectionnez **Auto Lap** pour configurer le déclenchement des circuits (page 11).
   - Sélectionnez **Défilement automatique** pour configurer l'affichage des pages de données d'entraînement lorsque le chrono fonctionne (page 11).

   Toutes modifications effectuées sont enregistrées dans le profil actif.

### Définition de votre profil utilisateur

vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids, de taille et d'athlète professionnel. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Profil utilisateur**.
2 Sélectionnez une option.

### A propos des athlètes professionnels

Un athlète professionnel est une personne qui s'entraîne de façon intense depuis plusieurs années (à l'exception de petites interruptions dues à des blessures) et qui a une fréquence cardiaque au repos inférieure ou égale à 60 battements par minute (bpm).

## Paramètres Bluetooth

Sélectionnez > **Bluetooth**.

**Activer** : permet d'activer la technologie sans fil Bluetooth.

**REMARQUE :** les autres paramètres Bluetooth apparaissent uniquement lorsque Bluetooth est activé.

**Nom de l'appareil** : permet de saisir un nom d'usage identifiant les appareils équipés de la technologie sans fil Bluetooth.

**Coupler le smartphone** : connecte votre appareil à un smartphone compatible  Bluetooth.

## A propos des paramètres d'entraînement

Les options et paramètres décrits ci-dessous vous permettent de personnaliser l'appareil en fonction de vos besoins. Ces paramètres sont enregistrés dans un profil d'activité. Par exemple, vous pouvez définir des alertes temps pour votre profil course et un déclencheur de position Auto Lap® pour votre profil VTT.

### Personnalisation des pages de données

Vous pouvez personnaliser les pages de données de chaque profil d'activité (page 9).

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Pages d'entraînement**.
4 Sélectionnez une page de données.
5 Si nécessaire, activez la page de données.
6 Sélectionnez le nombre de champs de données à afficher sur la page.
7 Appuyez sur ✓.
8 Sélectionnez un champ de données à modifier.
9 Appuyez sur ✓.

### Utilisation d'Auto Pause

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Pause® pour mettre en pause automatiquement le chrono lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur ou lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

**REMARQUE :** l'historique n'est pas enregistré lorsque le chrono est arrêté ou en pause.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Auto Pause** > **Mode Auto Pause**.
4 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Si arrêté** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque vous vous arrêtez.

- Sélectionnez **Vitesse personnalisée** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur.

5 Si nécessaire, personnalisez des champs de données de temps en option (page 10).

Le champ de données **Temps - Ecoulé** affiche le temps total (temps de pause compris).

### Marquage de circuits par position

Vous pouvez utiliser Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (lors d'ascensions longues ou de sprints d'entraînement par exemple). Pendant un parcours, utilisez l'option **Par position** pour déclencher des circuits à toutes les positions de circuit enregistrées dans le parcours.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Auto Lap** > **Déclencheur Auto Lap** > **Par position** > **Circuit à**.
4 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Touche Circuit uniquement** pour déclencher le compteur de circuit chaque fois que vous sélectionnez ⟲ et chaque fois que vous refranchissez les positions ainsi définies.
   - Sélectionnez **Départ et circuit** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez la position GPS où vous avez sélectionné ▶ et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez sélectionné ⟲.
   - Sélectionnez **Marque et circuit** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez une position GPS spécifique que vous avez marquée avant le parcours et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez sélectionné ⟲.
5 Au besoin, configurez les champs de données de circuit (page 10).

### Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une distance spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (tous les 10 miles ou 40 kilomètres par exemple).

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Auto Lap** > **Déclencheur Auto Lap** > **Par distance** > **Circuit à**.
4 Saisissez une valeur.
5 Au besoin, configurez les champs de données de circuit (page 10).

### Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de défilement automatique pour parcourir automatiquement toutes les pages de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Défilement automatique** > **Vitesse de défilement automatique**.
4 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

### Modification de l'avertissement de départ

Cette fonction détecte automatiquement si l'appareil a acquis des signaux satellites et s'il se déplace. Elle vise à vous rappeler de lancer le chrono afin que vous puissiez enregistrer vos données de parcours.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Avertissement de départ** > **Mode d'avertissement de départ**.
4 Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Unique**.
   - Sélectionnez **Répéter** > **Délai de répétition** pour modifier le délai de répétition du rappel.

## Paramètres système

Sélectionnez ✂ > **Système**.

- Paramètres GPS (page 11)
- Paramètres d'affichage (page 11)
- Paramètres d'enregistrement de données (page 9)
- Paramètres de l'appareil (page 12)
- Paramètres de configuration (page 12)
- Paramètres de langue (page 12)
- Paramètres de tonalité (page 12)

### Paramètres GPS

#### *Entraînement en salle*

Vous pouvez éteindre le GPS lorsque vous vous entraînez en salle ou pour préserver l'autonomie de la batterie.

Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Système** > **GPS** > **Mode GPS** > **Désactivé**.

Lorsque le GPS est désactivé, la vitesse et la distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur en option qui envoie ces données à l'appareil (comme le GSC 10). Lors de la mise sous tension suivante, l'appareil recherche à nouveau les signaux satellite.

#### *Définition de votre altitude*

Si vous disposez de données d'altitude précises pour votre position actuelle, vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre de votre appareil.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Système** > **GPS** > **Définir l'altitude**.
2 Entrez l'altitude, puis sélectionnez ✔.

#### *Affichage de la page Satellites*

La page Satellite affiche des informations sur les satellites GPS. Pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site www.garmin.com/aboutGPS.

Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Système** > **GPS** > **Afficher la page Satellites**.

La précision du GPS s'affiche en bas de la page. Les barres vertes représentent la puissance de chaque signal satellite reçu (le numéro du satellite s'affiche en dessous de chaque barre).

#### *Modification des paramètres satellites*

Par défaut, l' Edge se connecte aux satellites GPS et GLONASS pour obtenir de meilleures performances dans des environnements extrêmes et pour bénéficier d'une acquisition de position plus rapide. Vous pouvez configurer l'appareil pour qu'il utilise uniquement les satellites GPS afin d'augmenter l'autonomie de la batterie.

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ✂ > **Système** > **GPS** > **Mode GPS**.
2 Sélectionnez une option :
   - Pour de meilleures performances, sélectionnez **GPS +GLONASS**.
   - Pour une meilleure autonomie de la batterie, sélectionnez **GPS uniquement**.

### Paramètres d'affichage

Sélectionnez ✂ > **Système** > **Affichage**.

**Temporisation rétroéclairage** : ajuste le délai au bout duquel le rétroéclairage est désactivé (page 2).

**Mode Couleur** : permet de choisir l'affichage des couleurs jour ou nuit. Vous pouvez sélectionner **Auto** pour laisser l'appareil régler automatiquement les couleurs en fonction de l'heure.

**Capture d'écran** : permet d'enregistrer l'image affichée sur l'écran de l'appareil.

**Etalonner l'écran** : aligne l'écran pour qu'il réponde correctement lorsqu'on le touche (page 14).

### Paramètres d'enregistrement de données

Sélectionnez > **Système** > **Enregistrement de données**.

**Intervalle d'enregistrement** : contrôle la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. **Intelligent** prélève les points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque. **1 s** enregistre des points toutes les secondes. Cela génère un enregistrement très détaillé de votre activité, mais augmente également sa taille.

**Moyenne de données** : contrôle si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de cadence et de puissance qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas.

### Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance et de vitesse, d'altitude, de température, de poids, ainsi que les formats de position et d'heure.

1. Sélectionnez > **Système** > **Unités**.
2. Sélectionnez un type de mesure.
3. Sélectionnez une unité de mesure pour ce paramètre.

### Modification des paramètres de configuration

Vous pouvez modifier tous les paramètres que vous avez configurés pendant le réglage initial.

1. Sélectionnez > **Système** > **Réinitialiser l'appareil** > **Réglage initial**.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Modification de la langue de l'appareil

Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Système** > **Langue**.

### Définition des tonalités de l'appareil

Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez > **Système** > **Tonalités**.

### Fuseaux horaires

A chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle.

# Informations sur l'appareil

## Caractéristiques techniques

### Caractéristiques techniques de l' Edge

| | |
|---|---|
| Type de batterie | Batterie rechargeable lithium-ion intégrée |
| Autonomie de la batterie | 20 heures, GPS uniquement<br>15 heures, GPS et GLONASS<br>6 heures, GPS et GLONASS avec rétroéclairage à 100 % |
| Résistance à l'eau | IPX7 |
| Plage de températures de fonctionnement | De -20 à 70 °C (de -4 à 158 °F) |
| Plage de températures de chargement | De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F) |
| Courroies (joints toriques) du support standard | Deux tailles :<br>• AS568-125<br>Diamètre intérieur : 1,3 po.<br>Diamètre extérieur : 1,5 po.<br>Coupe transversale : 0,1 po.<br>• AS568-131<br>Diamètre intérieur : 1,7 po.<br>Diamètre extérieur : 1,9 po.<br>Coupe transversale : 0,1 po.<br>**REMARQUE :** n'utilisez que des courroies en EPDM (Ethylène Propylène Diène Monomère). Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin. |

#### *A propos de l'IPX7*

**AVIS**

Cet appareil est étanche, conformément à la norme IEC 60529 IPX7. Il peut résister à une immersion dans l'eau à 1 mètre pendant 30 minutes. Une immersion prolongée risquerait d'endommager l'appareil. Après immersion, essuyez l'appareil et laissez-le sécher à l'air libre avant de l'utiliser ou de le recharger.

### Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

| | |
|---|---|
| Type de batterie | Pile CR203 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur |
| Autonomie de la pile | Jusqu'à 4,5 ans (à raison d'une heure par jour) |
| Résistance à l'eau | Résistant à l'eau jusqu'à 30 m (98,4 pieds)<br>**REMARQUE :** Ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez. |
| Plage de températures de fonctionnement | De -5 à 50 °C (de 23 à 122 °F) |
| Fréquences radio/ protocole | Protocole de communications sans fil à ANT+ 2,4 GHz |

### Caractéristiques techniques du GSC 10

| | |
|---|---|
| Type de pile | Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur |
| Autonomie de la batterie | Environ 1,4 an (à raison d'1 heure par jour) |
| Résistance à l'eau | IPX7 |
| Plage de températures de fonctionnement | De -15 à 70 °C (de 5 à 158 °F) |
| Fréquences radio/protocole | Protocole de communications sans fil à ANT+ 2,4 GHz |

## Entretien de l'appareil

**AVIS**

Ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, ce qui pourrait provoquer des dommages permanents.

N'utilisez jamais d'objet dur ou pointu sur l'écran tactile, car vous pourriez l'endommager.

Evitez d'utiliser des nettoyants chimiques ou des solvants susceptibles d'endommager les parties en plastique de l'appareil.

Fixez le capuchon étanche hermétiquement pour éviter d'endommager le port mini-USB.

### Nettoyage de l'appareil

1. Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.

2 Essuyez l'appareil.

### Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

**AVIS**

Vous devez détacher et retirer le module avant de nettoyer la sangle.

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/HRMcare pour des instructions de lavage détaillées.
- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

## Batterie du moniteur de fréquence cardiaque

**⚠ AVERTISSEMENT**

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les batteries remplaçables par l'utilisateur.

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries. Présence de perchlorate ; une manipulation spéciale peut être nécessaire. Rendez-vous sur www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

### Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

1 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
2 Retirez le cache et la batterie.



3 Patientez pendant 30 secondes.
4 Insérez la nouvelle batterie en positionnant le pôle positif vers le haut.
**REMARQUE :** veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
5 Remettez en place le cache et les quatre vis.

Après avoir remplacé la pile du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

## Remplacement de la pile du GSC 10

1 Repérez le cache circulaire du compartiment à pile ① sur le côté du GSC 10.




2 Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (de façon à ce que la flèche pointe sur la position déverrouillée).
3 Retirez le cache et la pile ②.
4 Patientez pendant 30 secondes.
5 Insérez la nouvelle batterie en positionnant le pôle positif vers le haut.
**REMARQUE :** veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
6 Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (de façon à ce que la flèche pointe sur la position verrouillée).

Après avoir remplacé la pile du GSC 10, vous devez de nouveau coupler le GSC 10 avec l'appareil.

# Dépannage

## Réinitialisation de l'appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser. Ceci n'efface aucune donnée ou paramètre.

Maintenez l'icône ⏻ enfoncée pendant 10 secondes.

L'appareil est réinitialisé et se rallume.

## Suppression des données utilisateur

Vous pouvez restaurer tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine.

**REMARQUE :** cette opération efface les informations saisies par l'utilisateur mais n'efface pas votre historique.

1 Eteignez l'appareil.
2 Touchez l'écran tactile en haut, à gauche.
3 Tout en maintenant votre doigt appuyé sur l'écran tactile, mettez l'appareil sous tension.
4 Appuyez sur ✔.

## Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Diminuez l'intensité du rétroéclairage (page 14).
- Réduisez la temporisation du rétroéclairage (page 14).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** (page 9).
- Activez la fonction **Mise hors tension automatique** (page 14).
- Désactivez la fonction sans fil Bluetooth (page 10).
- Sélectionnez le paramètre **GPS uniquement** (page 11).

### Diminution du rétroéclairage

1 Sélectionnez ⏻ pour ouvrir la page d'état.
2 Utilisez ➖ et ➕ pour régler la luminosité.

### Réglage de la temporisation du rétroéclairage

Vous pouvez réduire la temporisation du rétroéclairage afin d'optimiser l'autonomie de la batterie.

1 Sélectionnez ⏻ > **Temporisation rétroéclairage**.
2 Sélectionnez une option.

### Utilisation de la fonction de mise hors tension automatique

Cette fonction met automatiquement l'appareil hors tension après 15 minutes d'inactivité.

1 Sélectionnez ⚒ > **Système** > **Mise hors tension automatique**.
2 Sélectionnez **Activé**.

## Etalonnage de l'écran tactile

1 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ⚒ > **Système** > **Affichage** > **Etalonner l'écran**.
2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Verrouillage de l'écran tactile

Vous pouvez verrouiller l'écran pour éviter les fausses manipulations.

1 Appuyez sur ⏻.
2 Appuyez sur 🔒.

### Déverrouillage de l'écran tactile

1 Appuyez sur ⏻.
2 Appuyez sur 🔒.

## Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

## Données de température

L'appareil peut afficher des données de température supérieures à la température réelle de l'air lorsqu'il est exposé à la lumière directe du soleil, que vous le tenez en main ou qu'il est en charge sur un bloc-batterie externe. En outre, l'appareil met un certain temps à effectuer les réglages nécessaires en cas de grands changements de température.

## Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher le numéro de l'appareil, la version logicielle et le contrat de licence.

Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ⚒ > **Système** > **Info produit**.

# Annexe

## Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Rendez-vous sur le site http://my.garmin.com.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

## Champs de données

L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires ANT+.

**Altitude** : altitude de votre position actuelle au-dessus ou en dessous du niveau de la mer.

**Ascension totale** : distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.

**Cadence** : tours de manivelle par minute ou foulées par minute. Votre appareil doit être connecté à un accessoire mesurant la cadence.

**Cadence - Circuit** : cadence moyenne pour le circuit en cours.

**Cadence - Moyenne** : cadence moyenne pour l'activité en cours.

**Calories** : nombre de calories totales brûlées.

**Calories – Grasses** : nombre de calories lipidiques brûlées. requiert un test New Leaf®.

**Calories requises** : lors d'un entraînement, calories restantes lorsque vous avez un objectif calorique.

**Cap** : direction vers laquelle vous vous dirigez.

**Circuits** : nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.

**Coucher de soleil** : heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.

**Descente totale** : distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.

**Dist. - Dernier circuit** : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

**Distance** : distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.

**Distance à destination** : distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Distance à parcourir** : lors d'un entraînement ou d'un parcours, distance restante lorsque vous avez un objectif de distance.

**Distance au point cible** : distance restant à parcourir jusqu'au prochain point de votre parcours.

**Distance au suivant** : distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Distance - Circuit** : distance parcourue pour le circuit en cours.

**Equilibre** : équilibre de puissance gauche/droite actuel.

**Equilibre - Circuit** : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.

**Equilibre - Moyenne** : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.

**Equilibre - Moyenne 10 s** : moyenne de déplacement de 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

**Equilibre - Moyenne 30 s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

**Equilibre - Moyenne 3 s** : moyenne de déplacement de trois secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

**ETA à destination** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**ETA au suivt** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**FC - % max.** : pourcentage de la fréquence cardiaque maximum.

**FC - % max. circuit** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximum pour le circuit en cours.

**FC - % max. moy.** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximum pour l'activité en cours.

**FC – % RFC** : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximum et la fréquence cardiaque au repos).

**FC - % RFC circuit** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximum et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.

**FC - % RFC moy.** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximum et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.

**FC - Circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.

**FC - Dernier circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**FC - Moy.** : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.

**FC requise** : lors d'un entraînement, valeur supérieure ou inférieure à votre objectif de fréquence cardiaque.

**Fréquence cardiaque** : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.

**Heure** : heure en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).

**Heure** : temps du chronomètre pour l'activité en cours.

**Intens. signal GPS** : intensité du signal satellite GPS.

**Lever de soleil** : heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.

**Marche/Arrêt** : puissance actuelle en watts.

**Niveau de charge de la batterie** : énergie restante.

**Odomètre** : compte de la distance parcourue sur l'ensemble des voyages. Ce total n'est pas effacé lors de la réinitialisation des données de trajet.

**Pente** : calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) à chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.

**Position à destination** : dernier point de l'itinéraire ou du parcours.

**Position au suivt** : point suivant de l'itinéraire ou du parcours.

**Précision GPS** : marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 3,65 mètres (12 pieds).

**Puissance - % FTP** : Puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.

**Puissance - Circuit** : puissance moyenne pour le circuit en cours.

**Puissance - Dernier circuit** : puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Puissance - IF** : facteur d'intensité pour l'activité en cours.

**Puissance – kJ** : puissance actuelle en kilojoules.

**Puissance - Maximale** : puissance maximale pour l'activité en cours.

**Puissance - Moyenne** : puissance moyenne pour l'activité en cours.

**Puissance - Moyenne 10 s** : moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.

**Puissance - Moyenne 30 s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.

**Puissance - Moyenne 3 s** : moyenne de déplacement de trois secondes de la puissance.

**Puissance - NP** : puissance normalisée pour l'activité en cours.

**Puissance - NP circuit** : puissance normalisée moyenne pour le circuit en cours.

**Puissance - NP dernier circuit** : puissance normalisée moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Puissance - TSS** : score d'effort pour l'activité en cours.

**Puissance - Watts/kg** : puissance en watts par kilogramme.

**Répétitions requises** : lors d'un entraînement, répétitions restantes.

**Température** : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures.

**Temps à dest.** : estimation du temps restant pour atteindre la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Temps au suivant** : estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Temps avant coucher du soleil** : estimation du temps restant avant le coucher du soleil.

**Temps avant lever du soleil** : estimation du temps restant avant le lever du soleil.

**Temps - Circuit** : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

**Temps - Circuit moy.** : temps moyen sur le circuit jusqu'à présent.

**Temps - Dernier circuit** : temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.

**Temps - Ecoulé** : temps total enregistré. Imaginons que vous démarrez le chronomètre et courez pendant 10 minutes, que vous arrêtez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarrez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.

**Temps requis** : lors d'un entraînement, temps restant lorsque vous visez un temps.

**Vit. vert. - Moy. 30 s** : moyenne de déplacement de 30 secondes de la vitesse verticale.

**Vitesse - Circuit** : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

**Vitesse - Dernier circuit** : vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**vitesse maximale** : vitesse de déplacement actuelle.

**Vitesse - Maximale** : vitesse maximale pour l'activité en cours.

**Vitesse - Moyenne** : vitesse moyenne pour l'activité en cours.

**Vitesse verticale** : vitesse de montée/descente au fil du temps.

**Zone de FC** : zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur, votre fréquence cardiaque maximum et votre fréquence cardiaque au repos.

**Zone de puissance** : zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.

**Zone de vitesse** : plage de vitesse actuelle.

## Calcul des zones de fréquence cardiaque

| Zone | % de la fréquence cardiaque maximum | Effort perçu | Avantages |
|---|---|---|---|
| 1 | 50 à 60 % | Allure tranquille et détendue, respiration rythmée | Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant, réduit le stress |
| 2 | 60 à 70 % | Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible | Entraînement cardiovasculaire de base, récupération rapide |
| 3 | 70 à 80 % | Allure modérée, conversation moins aisée | Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardiovasculaire optimal |
| 4 | 80 à 90 % | Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde | Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée |
| 5 | 90 à 100 % | Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile | Endurance anaérobique et musculaire, puissance augmentée |

## Dimensions et circonférence des roues

Les dimensions des roues sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Ceci n'est pas une liste exhaustive. Vous pouvez également utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Pour modifier votre profil de vélo, reportez-vous à page 10.

| Dimensions des roues | L (mm) |
|---|---|
| 12 × 1,75 | 935 |
| 14 × 1,5 | 1 020 |
| 14 × 1,75 | 1 055 |
| 16 × 1,5 | 1 185 |
| 16 × 1,75 | 1 195 |
| 18 × 1,5 | 1 340 |
| 18 × 1,75 | 1 350 |
| 20 × 1,75 | 1 515 |
| 20 × 1-3/8 | 1 615 |
| 22 × 1-3/8 | 1 770 |
| 22 × 1-1/2 | 1 785 |
| 24 × 1 | 1 753 |
| 24 × 3/4 tubulaire | 1 785 |
| 24 × 1-1/8 | 1 795 |
| 24 × 1-1/4 | 1 905 |
| 24 × 1,75 | 1 890 |
| 24 × 2,00 | 1 925 |
| 24 × 2,125 | 1 965 |
| 26 × 7/8 | 1 920 |
| 26 × 1(59) | 1 913 |
| 26 × 1(65) | 1 952 |
| 26 × 1,25 | 1 953 |
| 26 × 1-1/8 | 1 970 |
| 26 × 1-3/8 | 2 068 |
| 26 × 1-1/2 | 2 100 |
| 26 × 1,40 | 2 005 |
| 26 × 1,50 | 2 010 |
| 26 × 1,75 | 2 023 |
| 26 × 1,95 | 2 050 |
| 26 × 2,00 | 2 055 |
| 26 × 2,10 | 2 068 |
| 26 × 2,125 | 2 070 |
| 26 × 2,35 | 2 083 |
| 26 × 3,00 | 2 170 |
| 27 × 1 | 2 145 |
| 27 × 1-1/8 | 2 155 |
| 27 × 1-1/4 | 2 161 |
| 27 × 1-3/8 | 2 169 |
| 650 × 35A | 2 090 |
| 650 × 38A | 2 125 |
| 650 × 38B | 2 105 |
| 700 × 18C | 2 070 |
| 700 × 19C | 2 080 |
| 700 × 20C | 2 086 |
| 700 × 23C | 2 096 |
| 700 × 25C | 2 105 |
| 700 × 28C | 2 136 |
| 700 × 30C | 2 170 |
| 700 × 32C | 2 155 |
| 700C tubulaire | 2 130 |
| 700 × 35C | 2 168 |
| 700 × 38C | 2 180 |
| 700 × 40C | 2200 |

# Index

# www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020

0808 2380000
+44 870 850 1242

1-866-429-9296

43 (0) 3133 3181 0

00 32 2 672 52 54

00 45 4810 5050

00 358 9 6937 9758

00 331 55 69 33 99

0180 5 / 42 76 46 - 880

00 39 02 3669 9699

0800-0233937

815 69 555

00800 4412 454
+44 2380 662 915

00 35 1214 447 460

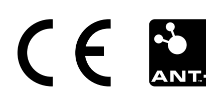
00 34 902 007 097

00 46 7744 52020

**Garmin International, Inc.**
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

**Garmin (Europe) Ltd.**
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

**Garmin Corporation**
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taïwan (République de Chine)







© 2013 Garmin Ltd. ou ses filiales